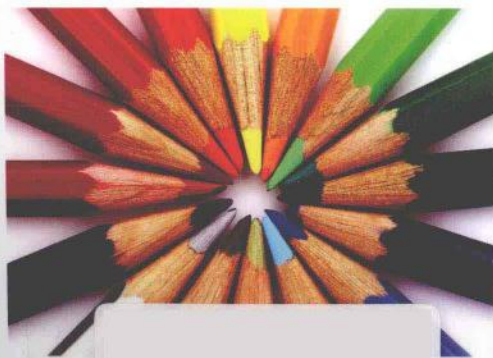


优秀青少年成长成才丛书

青少年 人生发展的 9大黄金法则

金舒 / 编著



ANYTIME
PRESS

时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

青少年 人生发展的 9大黄金法则

金舒 编著

QINGSHAONIAN RENSHENG FAZHAN BIDA HUANGJINFAZE

时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年人生发展的9大黄金法则/金舒编著. —合肥:
安徽文艺出版社, 2013. 7

(时代馆书系·优秀青少年成长成才丛书)

ISBN 978 - 7 - 5396 - 4426 - 4

I. ①青… II. ①金… III. ①人生哲学 - 青年读物
②人生哲学 - 少年读物 IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 069471 号

出 版 人: 朱寒冬

出版统筹: 韦 亚

责任编辑: 韦 亚

装帧设计: 嫁衣工舍 闻 艺

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 [www. press - mart. com](http://www.press-mart.com)

安徽文艺出版社 [www. awpub. com](http://www.awpub.com)

地 址: 合肥市翡翠路 1118 号

邮政编码: 230071

营 销 部: (0551) 63533889

印 制: 河北省三河市杨庄双菱印装厂

电 话: (0316) 3650395

开 本: 700 × 1000 1/16 印张: 13.5 字数: 188 千字

版 次: 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 23.00 元

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换)

版权所有, 侵权必究



法则一 展开人生飞翔的翅膀

——拥有一颗强烈的进取心

1. 强烈的进取心是青少年成才的内在动力 002
2. 远大理想激发青少年不懈地追求 007
3. 激励青少年扬起理想的风帆 009
4. 积极进取是青少年成才的基石 013
5. 用昂扬的心气支撑自己走向成功 015
6. 要有不达目的不罢休的精神 017
7. 培养勇于探索的精神 019
8. 利用“名人效应”激发上进心 022
9. 制定实现奋斗目标的“计划表” 024



法则二 用汗水铺就成功之路

——具有勤奋不辍的品质

1. 勤奋是成就事业的必备品质 030
2. 勤奋是铺就人生金光大道的基础 031
3. 保持勤奋就是一种成功 033
4. 勤奋学习的过程就是成功的过程 037
5. 成功者不一定最聪明，但一定最勤奋 042
6. 勤奋是通往成功最短和最有效的路径 045
7. 勤奋是天才成功的必备特质 047
8. 讲究方法：勤奋不等于苦干、蛮干 049
9. 克服惰性，勤奋不辍 050

法则三 每天多做一点点

——勇于行动踏实奋斗

1. 成功源于踏踏实实的行动 054
2. 千里之行，始于足下 055
3. 坚持不懈，滴水可以穿石 058
4. 把信心融入到每一件小事中 062



5. 去掉浮躁，一步步坚持到终点	065
6. 重视今天的每一点进步	068
7. 把目标细化成具体的行动	070
8. 继续走完下一里路	074
9. 别让自己停下来	076
10. 集腋成裘，积小胜为大胜	078

法则四 执著地追求

——绝不向困难低头

1. 只有不断追求，才能不断前进	084
2. 执著的追求是人生成功的秘方	089
3. 不懈追求才能做命运的主宰	090
4. 苦难不堕其志，逆境不改追求	091
5. 追求完美是成功者的格言	094
6. 追求明天的成功从今天开始	095
7. 勇于追求，生命就会焕发光彩	096
8. 不断追求，可以使你成为巨人	098
9. 一步步地追求，不要被困难所吓倒	101



法则五 专心致志做事

——摆脱诱惑和干扰

1. 专注如一的精神更有助于你的成功 104
2. 专注的力量是无穷的 107
3. 无论你做什么，都要竭尽全力 109
4. 将思维与行动集中于目标 111
5. 集中注意力是保持专心的关键 112
6. 集中全副精力于重点工作 113
7. 克服朝三暮四的毛病 115
8. 分散精力，一件事都做不好 119
9. 学会摆脱无聊之事的干扰 121

法则六 做情绪的主人

——处事不要太冲动

1. 说话做事，切不可率性而为 125
2. 做自己情绪的至高统治者 127
3. 培养乐观的情绪，不做情绪的俘虏 129
4. 善用情绪作为攻防之术 131



- 5. 不急不躁，训练情绪自控力 133
- 6. 做事需要分清轻重缓急 135
- 7. 任何时候，都要控制冲动的行为 137

法则七 善于思考

——学会动脑筋想办法

- 1. 思考是扭转个人命运的神奇力量 141
- 2. 正确的思考，使你转败为胜 143
- 3. 隐匿锋芒，才能走好人生之路 145
- 4. 三思而后言，避免祸从口出 147
- 5. 面对失败，深思熟虑后修正计划 149
- 6. 不要死脑筋，学会退而求其次 152
- 7. 不要做自己不擅长的事 154
- 8. 多动脑观察分析，避免心理误差 157

法则八 反省自我

——每天纠错一点点

- 1. 善于自省，才能不断完善自己 161
- 2. 通过思考，正确地认识自己 162



3. 反思失败，寻找成功的机遇 164
4. 把别人的批评当作良药 167
5. 自省最需要理性的思考 169
6. 经常在自问中肯定自我 172
7. 每天给自己留出反省的时间 174
8. 时时反省自己 176

法则九 笑对人生成败

——保持积极乐观的心态

1. 积极乐观的心态是人生成功的起点 180
2. 快乐来源于你的积极心态 182
3. 毫不畏惧，在逆境中愈挫愈勇 185
4. 把快乐培养成一种习惯 188
5. 在生活中训练积极平和的心态 190
6. 积极适应自己面对的环境 193
7. 学会从消极心态中走出去 194
8. 永不服输，增强对挫折的承受力 197
9. 在逆境和挫折中经受锤炼 202
10. 面对困境，要善于不断地激励自己 205

◆ 法则一 ◆

展开人生飞翔的翅膀

——拥有一颗强烈的进取心

进取心是推动我们追求更高理想的力量之源。进取心是人内心向上力量的体现，是我们人生的支柱。一旦我们有幸受这种伟大推动力的引导和驱使，我们就会成长、开花、结果。进取心带来的激励也存在于我们体内，它推动我们完善自我，追求完美的人生。但如果我们无视这种力量的存在，或者只是偶尔接受这种力量的引导，我们就只能使自己变得微不足道，不会取得任何成果。并且，这种向上的愿望，这种至高无上的力量，也有可能消失。一旦染上了懒惰的习性，我们就会停滞不前。

进取心，这种内在的推动力从不允许我们停下来，它总是激励我们为了更加美好的明天而努力。我们今天所能达到的境地也许足以令人羡慕，但是我们内心却感到，我们今日的位置和昨日的位置一样，无法让自己完全满足。一旦我们想原地踏步时，我们的耳边就会响起一个声音，召唤我们向更高目标努力。



1. 强烈的进取心是青少年成才的内在动力

进取心是激发人们抗争命运的力量，是完成崇高使命和创造伟大成就的动力。一个具备了进取心的人，就像被磁化的指南针那样，显示出始终朝向目标永不改变的神秘力量。许多人就像没有被磁化的指针一样，习惯于在原地不动而没有方向，他们在自身的进取心被激发之前，对任何刺激都毫无反应。

正是进取心和意志力——这种永不停息的自我推动力，激励着人们向自己的目标前进。这种激励是我们人生的支柱，为了获得和满足这种需要，我们甚至愿意以放弃舒适和牺牲自我为代价。

这种激励也存在于我们人类的体内，它推动我们去完善自我，去追求完美的人生。

但是，这种向上的愿望，也有可能消失。一旦染上了懒惰的习惯，就会让我们停滞不前。

如果我们能够受这种伟大的推动力的引导和驱使，我们就会成长、开花、结果。但是，如果我们无视这种力量的存在，或者我们仅仅是有时才服从这种力量的引导，我们就会变成微不足道的人，不会有任何成果。

温馨提示：

向上的力量是每一种有生命的物质的本能，这种东西不仅存在于所有的昆虫和动物身上。埋在地里的种子中也存在着这样的力量，正是这种力量刺激着它破土而出，推动它向上生长，向世界展示它的美丽与芬芳。

进取心从不允许我们休息，它总是激励我们为了更美好的明天而奋斗。由于人类的成长是无限的，所以我们的进取心和愿望也是



无止境的。从历史的角度来看，我们目前所到达的高度足以令人羡慕，但是，我们却发现今日所处的位置和昨日的位置一样，无法让我们完全满足，更高的理想和目标不断在向我们召唤。

人都是有缺点的。一个有缺点、甚至缺点很突出的青少年能够改正缺点，成长进步，离不开父母和老师的正确引导和激励。因为要想使青少年成功，就必须先给予他们足够的动力。而对于年纪尚轻的他们来说，只讲复杂的道理是完全行不通的，因为他们也许接受不了。激发青少年成功的动力只有一个，那就是进取心。

（1）拥有进取心比什么都重要

进取心是青少年成功的关键所在。虽然青少年具有这样或那样的缺点，但他们所表现出来的强烈的求知欲望与探索精神常常令成年人感到惊讶。求知欲是青少年进取心的动力源泉，进取心是几乎所有成功人士的共同特征，从古代的科学家到今天的企业家无不如此。微软的创立者比尔·盖茨从小就是一个很有进取心的人，中国科技大学少年班的学生也大多有这样的特征。富有进取心，不仅反映了一个人的精神面貌，而且在某种程度上也反映出这个人的能力。

青少年强烈的进取心，首先来源于对远大理想的执著追求。所以父母和学校老师都应该帮助青少年从小树立远大的理想，激发青少年为了实现理想而百折不挠的进取心。

温馨提示：

强烈的进取心是一个人成功的动力。高深的道理常常无法唤起青少年改正不听话的缺点的决心，他们需要的是足够的动力，激发出他们的进取心。

旺盛的求知欲更是激发青少年上进心的推动力。

求知欲是推动人们自己去探求知识并带有感情色彩的一种内在要求，它是探索、了解自己所未知事物的欲望，是人们追求知识的动力。人们在生活、学习和工作中碰到问题、面临任务，感到自己



缺乏相应的知识，就会产生探索新知识的冲动。这种情况多次反复，求知的冲动就逐渐转化为人的内在的求知欲，这种求知欲能够促使人坚持不懈地探究知识。

求知欲在青少年身上表现得尤为突出，这是一种可贵的主动求知的表现。一个求知欲强烈的人，总是用好奇的目光注视着周围世界的一切事物，从中捕捉自己需要的奇妙的猎物，获取新的知识。

爱因斯坦的父亲给他买来一个小罗盘玩。小爱因斯坦拿到这个玩具，高兴极了，摆弄来摆弄去爱不释手。忽然，他的眼睛被玻璃下面轻轻抖动的那根红色小针吸引住了。他把罗盘翻转过来，倒转过去，可罗盘下的那根小红针老是指着原来的方向不变。他好奇地问父亲：“爸爸，这根小红针怎么老是不变方向呢？”父亲没有马上回答他的提问，而是对他说：“你再好好思考思考。”

就这样，一个小罗盘唤起了这位未来科学家探索事物原委的好奇心和求知欲。可见，求知欲具有神奇的效力，它能激发起青少年学习的热情和毅力，激发起青少年强烈的进取心。当青少年在奋斗目标和求知欲的驱动下积极进取时，身上的缺点会越来越少，而优点会越来越多。

（2）有缺点的青少年更需要激发进取心

青少年都是有进取心的，包括那些缺点、毛病比较多的青少年，都希望得到表扬、肯定和鼓励。当他们由于进步或是做了好事而受到父母和老师的表扬和鼓励时，都会在情绪上得到满足，精神上受到激励，在心理上产生快感。这样，积极的内心体验就会逐步丰富和加深，从而增加自信心、自尊心和进取心，产生再进步或做好事的欲望。如果青少年总是受批评，总是产生不快的内心体验，他们的情绪就越来越低落，逐渐丧失自信心、自尊心和上进心，缺点也就越来越难以改正。

其实，缺点再多、毛病再多的青少年，身上也总有积极因素，总有所长，只不过是太不显著、突出而已。很多父母和老师对于身



上有些缺点的青少年总是抱有成见，从感情上就讨厌，即使青少年有积极的因素也视而不见。抱着这种态度和情绪教育青少年，只能是批评来批评去，青少年的进取心和精神支柱就在父母和老师无休止的批评中被销蚀了，搞垮了，反而更难教育了。

有一个少年很贪玩，每天放学后就像出笼的小鸟，尽兴地玩耍，直到玩得满头大汗，才去做作业。作业也极为马虎，常常出错。父亲为此很生气，几乎天天批评、数落他，可少年总也改正不了贪玩的毛病。恰好少年的舅妈从外地来，她是个教师。舅妈看这少年和小朋友玩得很好，趁他回家喝水的工夫，边替他擦汗边对他说：“你跟小伙伴们玩得不错，很团结，还知道让着别人，真是个好孩子。你能不能先和小伙伴们一块做完作业再玩？做完作业再玩，不是玩得更开心吗？”少年很懂事地点点头。从此，少年养成了一个好习惯，他放学后总是先做作业，然后再去玩。

为什么这样就很有效呢？是因为舅妈发现并抓住了这个少年能团结人、知道谦让这一积极因素，给予充分肯定，使之受到了激励，然后加以引导。

在某些行为习惯不太好的青少年身上，积极因素表现得不太明显，甚至是潜在的，很难发现。所以，青少年自己面对这些缺点一定不要自暴自弃，而应下决心改正，心怀进取之心，争取成为一个健康、快乐的人。

温馨提示：

永不满足是成功者个性的基本特征。有道是想要攀登顶峰的人，一定不会轻易休息，而是不断进取。一个人只有拥有奋进图强的欲望，才能释放出惊人的能量，取得辉煌的成就。

永不满足是一切成功者必备的“发动机”。只要你观察每一个成



功者，你会发现他们总是勇往直前，永不满足于现状。可以说，他们没有人对自己所取得的成就沾沾自喜。

生活中最悲惨的事情莫过于看到这样的情形：一些雄心勃勃的人满怀希望地出发，却在半路上停了下来，满足于现有的温饱和生存状态，然后漫无目的地走着以后的路。

满足于平庸生活的人是多么可悲呀！他对于人生中更伟大、更美好的东西竟然毫无兴趣！当你满足于现有的生活和工作，满足于现有的思想和梦想，满足于现有的性格和理想时，你已经开始退步了。

对于一个满足现状的人来说，他没有任何更好的想法、更美的愿望，他不知道，是不满足造就了人类伟大的精英。

在社会需要的压力下，在人类渴望美好事物的进取心的指引下，人类文明获得了长足的进步。只要我们踏实苦干，尽力做好本职工作，不断付出努力，尚未实现的理想也会变为现实。

人们努力地爬向更高、更舒适的位置，努力去接受更好的教育，努力把自己塑造得更加优雅和高尚，努力获得更多财富和追求更高的社会地位。这种努力塑造了我们的性格，增强了我们的力量。这种推动生命向上的力量，也使别人对我们充满了信心。

有一首诗这样说——

想要攀登到顶峰，
想要呼吸至纯空气的人，
一定不会轻易休息，
而是坚持着攀登。

如果你不努力培养和挖掘进取心，拒绝这种来自内心的向上的力量，那你可要注意了。如果你真的是这样，那么，这种催你奋进的潜能，就会越来越微弱，直至消失。到了那时，你的进取心也就衰竭了。当这个来自内心、促你上进的声音回响在你耳边时，一定要注意聆听它，它是你最好的朋友，将指引你走向光明和快乐。



温馨提示:

宇宙间的所有生命都在努力达到更高的境界。万物在进化过程中总是向前发展的。毛毛虫可以变成一只蝴蝶，但蝴蝶不会退化成一只毛毛虫，因为那不符合进化的法则。

2. 远大理想激发青少年不懈地追求

理想是前进的指路明灯，是鼓舞青少年奋斗的风帆，可以激发青少年求知进取的动力。当青少年心中立下远大的理想，他会为了理想的实现而积极主动地学习，矢志不渝、奋斗不息。

理想和志向并不是空中楼阁，青少年应该树立一个又一个目标——远景目标、中期目标、阶段性目标以及每一天的学习目标。用具体可行的、切合自身实际的计划来激励自己，让自己在具体目标的引导下不停地、积极主动地学习。

当青少年实现了一个又一个的人生目标，那么，他们就向人生的理想迈进了一大步，人生的成功就会一步一步地变为现实！

理想是人们对美好事物的追求，是经过努力可能实现的奋斗目标，没有理想的人只会平庸一生。青少年从小树立远大理想，会促使他们一生都自觉主动地学习，自觉主动地工作。

但是，如果青少年有了理想便满足了，便把理想作为实际生活失望中的一种安慰，那就错了。理想的用处，就是因其能以现在的事实衬托出其将来的可能性。

如果自满于这种理想上的成就，那实在是青少年学习和人生进步的障碍，甜蜜的理想必须同时有一种想改革现状使之接近于理想的动力相伴随。



理想可以作为一种刺激，因为理想可以把青少年的现在和将来的大区别摆在眼前。理想之于人，应当像是一种挑战，催促他改进现有的状况。如果一个青少年只是空想着成为一个大人物，或是以为自己已经是一个大人物，那么，他便永无任何改进。

青少年必须鼓起劲来，努力去做自己应该做的事。

徐霞客（1586～1641）出生在江苏江阴的一个没落世家。他有一位很好的母亲。母亲思想开朗，勤劳贤良，知书识礼，富有理想。

徐霞客幼小的时候就开始听母亲讲历史故事和做人的道理，激起了他求知的强烈愿望。一次，母亲讲《左传》，讲到“民生于勤，勤则不匮”的句子时，徐霞客说：“母亲，我知道这其中的意思。”“说说看，看你理解得怎么样？”徐霞客解释说：“这是说，一个人无论织布、读书和做其他事情，最重要的是勤快，只要勤快，就什么都不会缺少的。”母亲听后满意地笑了。

从此，徐霞客除了吃饭时间，几乎都在父亲的书房里精心读书。进了私塾以后，他还经常把这些书揣在身边。他觉得从这些书里能看到祖国的大好河山，可以了解民族的历史，使人心胸开阔。后来，他决定放弃科举，绝意仕途，把遍游祖国的山川作为自己远大的理想。

恰在这时，徐霞客的父亲去世了，身边只有一位年老的母亲，他实现宏愿的决心有些踌躇。母亲了解到儿子的心意，便鼓励说：“孩子呀，身为男子汉，应该志在四方，不能为了家庭的缘故而放弃自己的志愿，像一只圈在篱笆里的小鸡，套在车辕上的小马驹。”为了激励儿子，母亲还亲手为儿子赶做了一顶“远游帽”，让他戴着踏上了征途。

开始，徐霞客出游大都是在比较近的地方，行期也有一段间隔。每次游罢归来，徐霞客总要把异地的风光见闻一五一十地讲给母亲听。徐母总是为儿子的学识不断长进而感到高兴。后来徐母发现，既然远游，为何频频归来？当她知道徐霞客仍是为了照顾她时，便对徐霞客说：“我虽然年已老迈，但身体还很结实，你不用惦记着